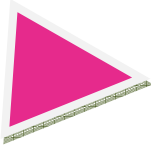




Meras-Network est certifié QUALIOP1 et enregistré au Datadock



Programme « Stimuler sa mémoire »

Découvrir son potentiel mnésique et acquérir une meilleure confiance en soi

2 jours – 14 heures

Inter et Pack Intra – 8 participants maximum

POUR QUI ?

Tout public souhaitant entretenir et développer son potentiel intellectuel

PRE REQUIS : aucun

NOS +

Pédagogie active destinée à maîtriser une méthode
Nombreux exercices pratiques sur supports variés
Conseils pour entretenir les acquis au quotidien

> OBJECTIF :

Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
S'approprier des méthodes pour mémoriser efficacement (*tant au plan professionnel que personnel*)

> PROGRAMME

- Tout connaître sur le fonctionnement de sa mémoire : court terme, long terme, sensorielle, les sciences cognitives, les mythes sur la mémoire...
- Comprendre le rôle de la motivation, de l'écoute et de l'attention
- Appréhender les 4 cerveaux pour faciliter la mémorisation
- Vaincre les obstacles à la mémorisation : stress, idées reçues, manque de confiance
- Connaître son canal sensoriel : auditif, visuel ou kinesthésique ?
- Tenir compte des sens et des émotions, de véritables alliés pour la mémoire
- Sélectionner des stratégies mnémotechniques selon son canal sensoriel
- Utiliser les techniques de mémorisation pour mieux organiser l'information : mnémotechnie, associations, classement, tableaux, acronymes, structures arborescentes
- Transformer des chiffres en mots
- Créer des images mentales
- Repérer les habitudes de son cerveau
- Acquérir de nouveaux réflexes pour s'entraîner au quotidien
- Se fixer des objectifs à atteindre et s'entraîner au quotidien : comment ?
- Se créer une véritable BAO (Boîte A Outils)

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

Notre évaluation est basée sur les critères suivants :

- Evaluation des compétences tout au long de la formation au travers de tests et de mises en situation pratiques

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*exercice pratiques, vidéo-projection*)

> **ANIMATEURS** : Experts en Communication

> **DELAI D'ACCES** : 1 mois



> **ACCESSIBILITE** : nous contacter

> **LIEU** : nous contacter

> **DATES** : nous contacter

> **TARIF** : indiqué sur notre page « Formations »